

# Gymparädda skolbarn kan stöttas till **fysisk självkänsla**



FOTO: COLOURBOX

Det är inte bara matte och svenska som ska individanpassas, det gäller även idrott och hälsa, anser Marlene Olsen Öbrink, skolsjukgymnast på 15 olika Malmöskolor.

– Inga barn ska behöva känna att de misslyckas på gymnastiken.

**text:** ÅSA FAGERSTRÖM

**MARLENE OLSEN ÖBRINK** är ganska ensam om sin titel, det finns bara fyra, fem sjukgymnaster i Sverige som jobbar enbart med skolhälsa. Medan någon arbetar mest med ergonomi, är Marlene Olsen Öbrink inriktad på att få barn att upptäcka rörelseglädjen – hon kallar det ”Motorikspåret”.

– Redan i första klass hittar man barn som är stela, okoordinerade, klumpiga eller bollrädda.

”Idrott” finns på schemat, men en utbildad gympalärare får barnen först i fyran.

Själv utbildar Marlene Olsen Öbrink de tidigare klassernas pedagoger i rörelselära. Hon försöker också fånga upp de barn som behöver hjälp för att hitta något positivt med fysisk aktivitet.

För det stora flertalet är det bättre att leka med bollar än att spela bandy, menar hon:

– Varför måste barnen spela fotboll på gympan, det kan de ju göra på rasten om de vill. →

**Nervositet.** Även med minimal konkurrens under gympatimmen finns det många barn som är nervösa inför den.



**Förebyggande.** Sjukgymnast Marlene Olsen Öbrink vill fånga upp ängsliga tjejer som ofta utvecklar en dålig fysisk självkänsla.

skytte kan gott få fortsätta med det, men uppmuntras till att promenera till träningen.

Vid besöket hos skolhälsan mäts och vägs barnet. Arbetspulsen mäts vid ett enkelt konditionstest (sex minuters gångtest i korridoren).

– Jag skulle kunnat använda mina data från dessa mätningar i forskningssammanhang, nu när detta test klassats som evidensbaserat, om det inte var så att jag brukar peppa barnen att gå riktigt snabbt, ”kom igen, snabbare kan du” etc. När de blivit trötta förklarar jag ”Det är så här det ska kännas.”

Efter mötet erbjuds barn och föräldrar välja att komma på återbesök efter tre månader, för ny konditionstest och uppföljning. Nio av tio tackar ja. Tills nästa träff får de också två konkreta uppdrag: En överenskommen livsstilsförändring som gäller den fysiska aktiviteten, och en som gäller kosten.

**RESULTATEN AV Överviktsspåret** har varit mycket goda, barn och föräldrar nöjda. Satsningen blev förlängd och efter tre år fick Marlene Olsen Öbrink fast anställning som skolsjukgymnast. En annan del av det primärpreventiva arbetet är den ergonomiundervisning som Marlene Olsen Öbrink infört i årskurs 5. ”Vad är att sitta ordentligt?” är en återkommande fråga. I åttan blir det ytterligare en genomgång med sjukgymnasten, nu med fokus på hälsa och stress.

Marlene Olsen Öbrink återkommer till att fysisk självkänsla är viktig för skolbarnens långsiktiga hälsa. Många av dagens lite klumpiga och runda barn, ofta killar, har fått en chans att bygga upp ett självförtroende genom att vara bra på datorer, menar Marlene Olsen Öbrink. Det är på gott och ont, säger hon:

– Det är strålande att de får god självkänsla inom ett område, men det är inte bra om de blir sittande alltför långa pass framför datorn. En del föräldrar säger ”Vi kan ju inte bara stänga av datorn”. Jag säger ”Varför inte det?” Det är de här killarna som riskerar att få en stor mage och valkiga fingrar i 40-50-årsåldern. ○

Men även med minimal konkurrens under gympatimmen finns det många barn som inväntar lektionen med fasa.

– Dem vill jag fånga upp. Ängsliga tjejer som ofta utvecklar en dålig fysisk självkänsla – och riskerar psykisk ohälsa när de blir lite äldre. Och så finns det klumpiga eller tjocka barn, som börjar bli plufsiga redan innan tonåren.

Marlene Olsen Öbrink har ett förflutet inom neuropsykiatri. Där arbetade hon länge med barn med ADHD/DAMP, AsPerger, autism etc. Hon blev alltmer intresserad av primärprevention, av att hjälpa barn till fysisk självkänsla redan i skolan.

**FÖR FYRA ÅR SEDAN** fick hon kontakt med en driftig skolläkare som nappade på idén med en skolsjukgymnast. Då fanns det så gott som noll resurser för att ta tag i de neuropsykiatriska problemen, men däremot fanns något annat som både politiker och skolhälsa hade svårt att bortse ifrån: Fettbomben hade briserat. Ökande övervikt bland svenska barn var ett faktum, och dagens barn förutspås få sämre hälsa än sina föräldrar, med ökande sjuklighet och kortare livslängd. Marlene Olsen Öbrink fick projektanställning för vad som kom att kallas ”Överviktsspåret”.

– Dessförinnan var det bara de extremt tjocka barnen som fick hjälp, inte de som FNNS sig i riskzonen.

Flertalet av dessa barn är lätta att hitta enbart med hjälp av den hälsoundersökning som alla barn genomgår i fjärde klass, konstaterar hon.

För tioåringar brukar ett BMI över 20

definieras som övervikt, men vi upptäckte att vi fick med många ”falskt positiva” med den gränssättningen. Nu plockar vi ut alla med BMI över 21 och då får vi med exakt de barn som vi tror behöver vårt stöd.

Föräldrarna till dessa barn kontaktas och erbjuds samtal med skolsköterska och sjukgymnast, då det även gäller att få igång föräldrarna. En studie nyligen publicerad i BMJ (Mattocks C et al 2008) har visat att barn till fysiskt aktiva föräldrar rör på sig mer än andra barn.

– Men sedan har vi även motiverande samtal med barnen.

Frågorna går långt djupare än de gamla vanliga ”Vad gör du på fritiden?” och ”Dricker du mycket cola?”

– Jag försöker ta reda på hur barnet känner inför sporter, hur han eller hon tänker kring rörelse. Det är en bra början för ett verkligt motiverande samtal.

Och så gäller det att hitta möjligheter i vardagen, inte nödvändigtvis en idrott som barnet är villig att ägna sig åt.

– Det finns föräldrar som klagat på att barnet inte ägnar sig åt någon idrott, men som ständigt skjutsar sina barn överallt. En kille som vill hålla på med



**Aktiv fritid.** Marlene Olsen Öbrink på en båtturn.

# Sitt rätt, servera rätt, klipp rätt...



FOTO: LOIS STEEN VIVANCO



FOTO: NIKLASGUSTAFSSON

**Fotundersökning.** Eva Storulv undersöker en gymnasieelev som fått ont i fötterna.

I Ängelholm lär skolsjukgymnasten eleverna att sitta rätt framför datorn. Frisör- och restaurangelever får även lära sig att servera tunga tallrikar och klippa nackar utan att fresta onödigt mycket på ryggen.

**SKOLSJUKGYMNAST** Eva Storulv arbetar i Ängelholm, och har hand om skolungdomar ända upp i gymnasiet. Hon fokuserar särskilt på ergonomi och lägger då mest tid på några av de praktiska programmen.

– På frisör- och restaurangutbildningarna brukar jag ta foton av eleverna medan de jobbar. Sedan plockar jag ut exempel på bra och dåliga arbetsställningar och sätter ihop till en PowerPoint-genomgång.

De flesta ungdomar har inte ont – ännu. Men att lära sig fel arbetssätt grundar för problem senare i livet. Eva Storulv pratar också ergonomi med de elever som sitter långa perioder framför sina datorer. Australiensiska studier (Straker LM et al, 2007 resp 2008) har visat att tonåringar som sitter mycket framför datorn (mer än 14 timmar per vecka) riskerar försämrad hållning och smärta i nacke och skuldror.

Eva Storulvs erfarenhet är att sittställningen ofta ser olika ut hos flickor och pojkar:

– Tjejerna spänner ofta ryggen lite mer och hyperextenderar gärna axlarna. Killar sjunker lättare ihop.

Hennes observationer stämmer bra överens med resultaten från den australiensiska studien.

Där uppvisade pojkarna ökad cervikal flexion, framskjutet huvud och nacke, medan många flickor satt med en ökad lumbal lordos. Både en hopsjunkens och överdrivet uppsträckt hållning kan ge problem:

– Det är hur många som helst som har ont i nacke, axlar, rygg, jag hinner inte med alla, säger Eva Storulv. ○ →



**Avdramatisera gymnastiken.** Anders Raustorp vill se mindre konkurrens på gympatimmen och fler sjukgymnaster i skolan.

## ”Idrottslärare och sjukgymnaster borde samarbeta mer”

**Barn som hatar skolgympan lär sig ofta tycka illa om fysisk aktivitet. Fler skolsjukgymnaster vore ett sätt att fånga upp barn som inte rör sig tillräckligt mycket, säger Anders Raustorp, sjukgymnast som forskat om skolbarns fysiska självkänsla.**

**DAGENS BARN OCH UNGA** är den första generation som har sämre hälsa än sina föräldrar. För första gången förutspår forskarna en förkortning av den förväntade livslängden.

Vad kan skolan göra för att förbättra barnens hälsa? De självklara gympalärarna och de inte lika självklara skolsjukgymnasterna borde kunna utgöra ett team för att vända den oroväckande trenden.

Det menar Anders Raustorp, disputerad sjukgymnast som arbetar på idrottsläroverutbildningen på Högskolan i Kalmar. Han har forskat kring bland annat effekten av stegräknare och fysisk självkänsla bland skolbarn och skrivit flera böcker i dessa ämnen.

– Det finns en ökande polarisering mellan barn som tränar mycket på sin fritid och de som knappt deltar i skolgympan, menar Anders Raustorp. Alltför många tycker illa om idrottsverksamhet och den konkurrens den brukar förknippas med. Han vill se mindre konkurrens, mindre jämförelser på gympatimmen.

– Vi måste avdramatisera gympan mot den ”riktiga” idrotten. I skolan är det ovillkorligt stöd som ska gälla, de flesta gymnastiklärare har insett det.

Vikten av att få en god fysisk självkänsla kan inte överskattas, menar han vidare.

– Vi vill ju undervisa så att barnens självkänsla stärks, inte sänks. Och ibland är det svårt – en gympalärare har inte en chans att ta tag i elevernas övervikt eller andra problem under lektionstid. En sjukgymnast inom elevhälsan vore ett stort stöd.

Anders Raustorp är en sann brobyggare. Han vill ha in både friskgymnastik och sjukgymnastik under en och samma

rubrik: Rörelsevetenskap.

– Grundtanken är densamma. Och delvis har vi samma mål. Däremot ska rågången vara klar, gymnastikläraren sköter lektionen i idrott och hälsa, sjukgymnasten tar vid där det krävs ytterligare insatser för rörelse.

Förut pratade man nästan bara om motion och idrott. Det gör man inte längre. Nu är det fysisk aktivitet som gäller, delvis därför att forskarna insett vikten av vardagsaktiviteter.

**I BOKEN** ”Uppdrag hälsa” som utkom i maj 2008 har Anders Raustorp bidragit med ett kapitel om ”Hitta stilen”, ett tvåårigt projekt som ska hjälpa unga till hälsosammare vardagliga vanor. Se [www.hittastilen.se](http://www.hittastilen.se)

Enligt STOP-projektet i fem Stockholmsskolor (se faktaruta) verkar barnen



Anders Raustorp

dessutom röra sig allra minst under den tid de är lediga – ett gott argument för mer fysisk aktivitet i skolan. Ju äldre barnen var, desto mer stillasittande: En nioårig flicka var i genomsnitt elva procent mindre aktiv än en sexårig flicka och en nioårig pojke åtta procent mindre aktiv än en sexårig pojke.

På 1970-talet hade eleverna tre timmar idrott i veckan på skolschemat, nu är det två på de flesta skolor. År 2003 gjorde regeringen ett tillägg i läroplanen, LPO-94, just för att främja den fysiska aktiviteten. Alla elever skulle erbjudas fysiska aktiviteter under skoldagen, helst 30 minuter om dagen. Så ser det inte ut på särskilt många skolor idag:

– Vi har ett alltmer stillasittande samhälle. Människor som förut klarade sin hälsa med hjälp av vardagsaktiviteter kommer inte undan med det längre.

Det är här stegräknaren kommer in. Den ökar bevisligen motivationen till rörelse. Och för viktkontroll krävs mer steg för barn än för vuxna, visar Anders Rautorp:

– För flickor i en låg- eller mellanstadieklass krävs det 12 000 steg per dag, för pojkar 15 000. I en vanlig klass finns det några barn som får ihop 20-25 000 per dag, för andra blir det bara 7 000 steg.

Det innebär att unga pojkar behöver allra mest rörelse för viktkontroll, till och med mer än vuxna. För normalviktiga män under 50 år och för kvinnor under 40 år, gäller gränsen 12 000 steg om dagen. Det visar en studie som Anders Rautorp arbetat med, och som följt 3 100 individer i fem länder. (Publicerad i JPAH jan 2008).

– För vuxna finns det Fysisk Aktivitet på Recept, som kan ge motivation till rörelse. Men vad finns för ungdomar under 18 år? Elevhälsan räcker inte till. ☉

#### Böcker av Anders Rautorp

Att lära fysisk aktivitet  
Stegräknarboken  
Fysisk Självkänsla  
(Kunskapsförlaget)



FOTO: COLOURBOX

## LSR jobbar för aktivare skolbarn

**LEGITIMERADE** sjukgymnasters Riksförbund, LSR, vill gärna att sjukgymnasterna ska synas i debatten om de inaktiva barnen.

Ett led i detta var förra höstens krav på bättre elevhälsovård i skolorna, en satsning man gjorde tillsammans med Lärarförbundet, och ett annat är årets debatt ”Sluta skjutsa barnen till skolan” som genomfördes tillsammans med Gröna Bilister.

– Vi har dessutom skapat ett nätverk för alla som är intresserade av vad sjukgymnaster kan bidra med i

skolorna, säger Birgit Rösblad, forsknings- och utvecklingschef på LSR:s kansli.

Idag har nätverket för sjukgymnastik och fysisk aktivitet i skolan ett sjuttiofem medlemmar. Du behöver inte jobba inom området för att vara med i nätverket, bara vara intresserad. Kontakta [birgit.rosblad@lsr.se](mailto:birgit.rosblad@lsr.se) för att bli medlem.

Håll också utkik efter seminarier på detta tema under Sjukgymnastdagarna nästa gång.

ÅF

### Rörelseprojekt i skolmiljö

#### STOP-PROJEKTET.

Stockholm Obesity Prevention, avslutades år 2005. Fem Stockholms-skolor där eleverna fick bättre kost och mer fysisk aktivitet jämfördes med fem kontroll-skolor under flera års tid. Trettio minuters extra aktivitet per dag ledde till påtagliga viktminskningar.

#### BUNKEFLOPROJEKTET.

Startade 1999 på Ängslättskolan i Bunkeflostrand som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning. Tanken var att införa fysisk aktivitet som ett dagligt, obligatoriskt ämne. De goda effekterna syntes i första hand i en klart förbättrad benmassa.

Mer info på [www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)

Motorikens betydelse för barns koncentrationsförmåga studerades också, mer om resultaten i doktorsavhandlingen ”Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Läs mer på [www.mugi.se](http://www.mugi.se)

### Gympatimmar världen över

I Sverige utgör ämnet idrott 7,5 procent av den totala undervisningstiden i de obligatoriska kärnämnen. Sverige ligger varken i botten eller toppen bland de europeiska länderna. Nordirland har bottennotering runt en procent, Nederländerna drygt tre procent, Irland och Spanien cirka fem procent. Flest idrottstimmar, över tio procent, har Slovenien, Frankrike och Österrike. Källa: Eurydice

### Övervikt hos barn

Enligt The international Obesity Task Force, IOTF, är vart tionde barn i världen överviktigt. För tio år sedan var en av tio svenska sjuåringar överviktiga, i dag handlar det om var fjärde. Åtta av tio förblir överviktiga i vuxen ålder.

IOTF har tagit fram definitioner på övervikt och fetma hos barn genom ett modifierat BMI-mått, IsoBMI. Ungefärlig normalvikt för en femåring är cirka 20 kilo. För en 10-åring 32-33 kilo och för en 15-åring 55-58 kilo.